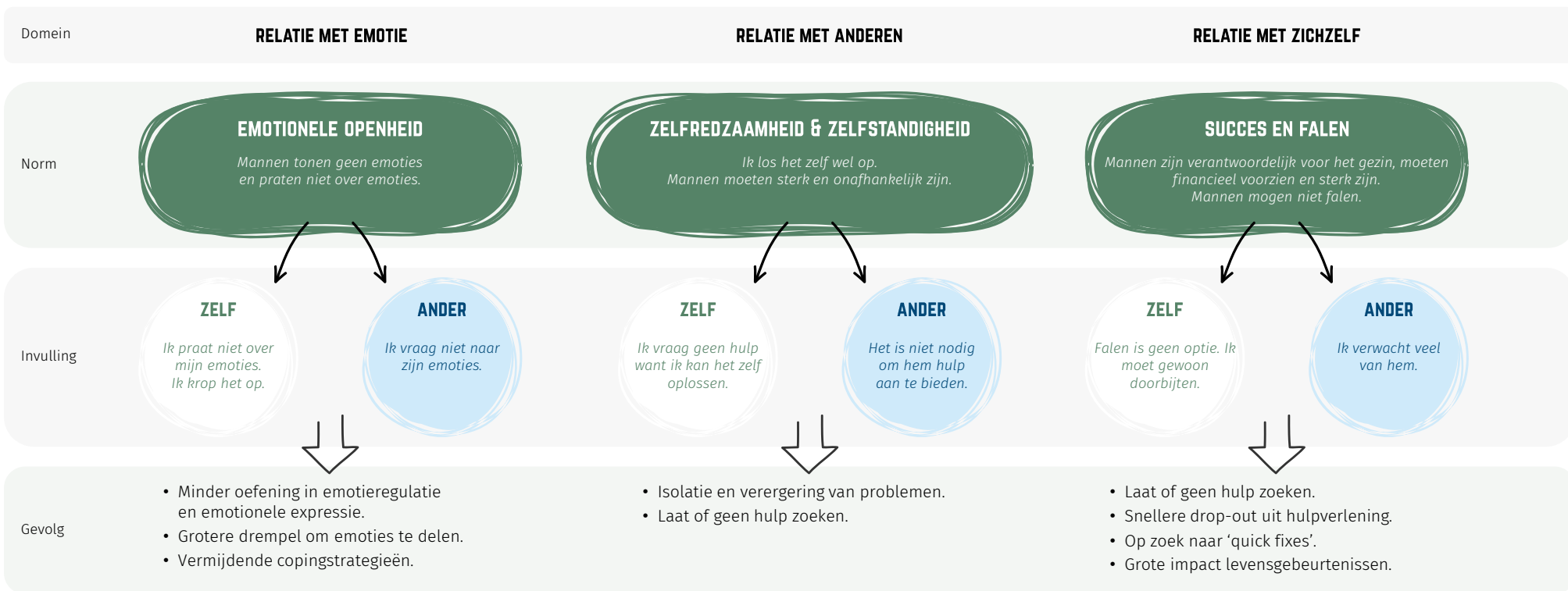


# HOE KUN JE GENDERNORMEN IN BEGELEIDING AANPAKKEN?

## MODEL VOOR PSYCHO-EDUCATIE



## MODEL VOOR PSYCHO-EDUCATIE

### **Mogelijke uitleg:**

Veel mannen groeien op met bepaalde ideeën over wat het betekent om 'een man te zijn'. Deze kunnen bewust of onbewust een invloed hebben op hoe mannen omgaan met problemen, gevoelens en hulp zoeken. Vooral deze drie gendernormen hebben een grote impact op de mentale gezondheid en zelfmoordgedachten van mannen:

### **1. “Mannen praten niet over emoties”**

Veel mannen hebben geleerd om emoties in te houden, omdat ze anders als 'zwak' kunnen worden gezien. Dit kan ervoor zorgen dat stress, verdriet of angst zich opstapelen en uiteindelijk leiden tot vermijding of ongezonde manieren om ermee om te gaan, zoals overmatig werken of alcoholgebruik. Daarnaast wordt er vaak minder aan mannen gevraagd hoe ze zich voelen of wordt emotionele kwetsbaarheid minder snel aangemoedigd door hun omgeving. Hierdoor kunnen ze minder oefening krijgen in het delen van gevoelens, terwijl emoties een functie hebben en emoties delen kun je oefenen en trainen – en hoe vaker je dit doet, hoe makkelijker het wordt.

### **2. “Ik los het wel alleen op”**

Veel mannen voelen (onbewust) de druk om zelfstandig te zijn en hun problemen zelf op te lossen. Dat kan positief zijn, maar het wordt een valkuil als je hierdoor geen hulp zoekt wanneer dat eigenlijk nodig is. Sommige mannen geloven dat het tonen van kwetsbaarheid hen minder sterk of capabel maakt. Tegelijkertijd kan de omgeving hen ook anders benaderen – ze krijgen minder vaak de vraag of ze hulp nodig hebben, waardoor het idee versterkt wordt dat ze het zelf moeten doen. Mannen wachten daardoor vaak te lang met hulp zoeken, soms pas als ze al in een crisis zitten.

### **3. “Ik moet mijn gezin onderhouden en de man van het huis zijn”**

Mannen voelen vaak een sterke verantwoordelijkheid voor het gezin, werk en financiële zekerheid. Voor veel mannen wordt succes gelijkgesteld aan economische stabiliteit en het kunnen zorgen voor hun gezin. Dit kan zoveel druk opleveren dat het mentale welzijn eronder lijdt. Wanneer ze moeite hebben om deze rol te vervullen, kan dat leiden tot gevoelens van falen. Werkverlies of financiële tegenslagen kunnen dan extra zwaar wegen. Bovendien kunnen mensen in hun omgeving onbewust deze druk versterken door verwachtingen uit te spreken over 'de man als kostwinner' of door minder aandacht te hebben voor hun emotionele noden. Vaak zoeken mannen pas laat hulp en stoppen ze er sneller mee, omdat ze de focus leggen op snel 'weer doorgaan'.

**Door deze verwachtingen te herkennen en ze losser te benaderen, kan er meer ruimte ontstaan om op een gezondere manier met uitdagingen om te gaan.**